smartLAB® fit

Pèse-personne avec analyse corporelle

Manuel d'utilisation

S'il vous plait, veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation avant votre première utilisation de l'appareil.

HMM Diagnostics GmbH D-
69221 Dossenheim,Allemagne
www.hmm.info

D35400-08-01-02_R0_17/05/2010

Sommaire

I. Introduction 3

II. Votre pèse-personne smartLAB®*fit* 4

Affichage & fonctions 4

Informations générales 5

Règles de sécurité 7

III. Configuration et utilisation des fonctions 8

Remplacement des piles 8

Utilisation de base / pesage rapide 8

Mise en place des données d'utilisateur 9

Pesée 10

Analyse des résultats 12

IV. Divers 15

Entretien 15

Garantie 16

I.Introduction

Merci d'avoir choisi notre pèse-personne SmartLAB®*fit*. Ce produit vous permet de mesurer votre poids. S'il vous plaît merci de lire attentivement ce manuel d'utilisation avant votre première utilisation de notre pèse-personne, et veuillez garder ce document à portée de main.

Fonctionnement des mesures

Votre pèse-personne smartLAB®fit est basé sur le principe de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA). Pour ces mesures, une très faible impulsion, imperceptible même, est envoyée dans votre corps. Le pèse-personne identifie la résistance électrique de votre corps (impédance). Les données individuelles telles que l'âge, la

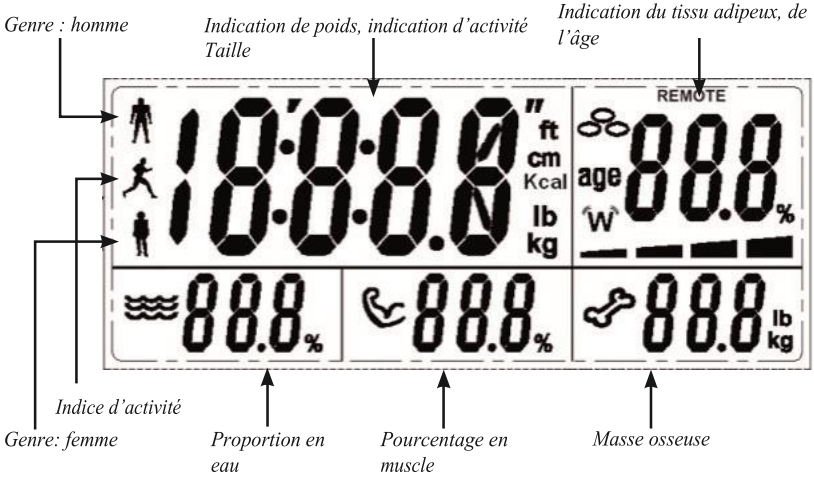
hauteur du corps, le sexe ou le degré d'activité permettent d'identifier le contenu adipeux et d'autres paramètres.

Les tissus musculaires et l'eau ont une bonne conductivité électrique et, par conséquent, une plus faible résistance que le tissu adipeux et donc conduisent mieux le courant.

Veuillez noter que les valeurs de notre pèse-personne analyseur de corps smartLAB®*fit* sont seulement une approche des valeurs médicales réelles du corps. Seul un spécialiste qui tient compte des méthodes médicales (par exemple, de tomographie par ordinateur) peut identifier les paramètres exacts comme la quantité adipeuse, teneur en eau, le contenu des muscles et la structure osseuse.

V. Votre pèse-personne smartLAB®*fit*

Affichage & fonction



valeur +
(augmentation)

Bouton SET pour accéder au menu et confirmer

valeur-
(diminution)

Spécifications

1. *Marque : smartLAB®fit*
2. *Capacité max: 150 kg*
3. *Unités: kg / lb*
4. *Boutons: Set, haut, bas*
5. *Indices d'activité: 4*
6. *Adiposité: en % avec une unité mini de 0,1%*
7. *Proportion d'eau dans le corps: en % avec une unité mini de 0,1 %*
8. *Masse musculaire: en % avec une unité mini de 0,1 %*
9. *Métabolisme de base: en kcal avec une unité mini de 1 kcal*
10. *Métabolisme en activité: en kcal avec une unité mini de 1 kcal*
11. *Profils d'utilisateurs: 8*
12. *Piles: 4 x AAA (1,5 V)*
13. *Taille (L x L x H): 310 x 310 x 19*
14. *Poids: 1950 g*
15. *Température pour utilisation: 0°C - 40°C*
16. *Température de stockage: -20°C - 60°C*
17. *Symbole pour poids max atteint: „----“*
18. *Symbole de piles faibles: „Low“*

Contenu

1 Pèse-personne analyseur **smartLAB®***fit*
1 Manuel d'utilisation

Informations générales

- Si possible utilisez le pèse-personne à la même heure chaque jour (nous recommandons le matin), après avoir été aux toilettes, avec l'estomac vide et sans vêtements afin d'être en mesure de comparer les résultats.
- Le tissu adipeux peut être détecté uniquement nu-pieds. Vous pouvez humidifier les semelles de vos pieds. La mesure pendant que vos pieds sont secs peut être erronée.
- Ne bougez pas durant la prise de mesure de votre poids
- Veuillez attendre plusieurs heures avant de vous peser après un exercice physique inhabituel.
- Attendez environ 15 minutes après le lever avant de vous peser le matin.
- Les personnes ou groupes de personnes suivants obtiendront des résultats différents ou non plausibles concernant leur masse adipeuse et les autres valeurs:

- Enfants en dessous de 10 ans
- Athlètes et bodybuilders compétitifs
- Femmes enceintes
- Les personnes ayant de la fièvre, les patients en dialyse, les personnes présentant des symptômes de l'œdème ou de l'ostéoporose
- Les personnes souffrantes de maladies cardiovasculaires
- Les personnes souffrantes de maladies vasodilatatrices ou vasoconstrictrices
- Les personnes ayant des différences anatomiques considérables de leurs jambes qui peuvent influencer la hauteur du corps (différentes longueurs de jambes)

- L’appareil est pour votre propre usage et non pour un usage médical ou commercial.
- S'il vous plaît, veuillez noter que les données peuvent ne pas être extrêmement précises, car le pèse-personne n’est pas spécialement conçu pour un usage médical professionnel.
- S'il vous plaît, placez le pèse-personne sur un plancher plat et dur. Le sol doit être stable pour une mesure correcte.

- Le pèse-personne **smartLAB**®*fit* est en accord avec les directives EC directive 2004/108.

N'hésitez pas à contacter le service client pour plus d'informations.
Security information

⚠Le pèse-personne **smartLAB**®*fit* ne doit pas être utilisé par les personnes ayant un appareil médicale (peacemaker).

⚠ Ne pas utiliser durant la grossesse. Le liquide amniotique peut fausser les résultats.

⚠ Évitez d'utiliser le pèse-personne **smartLAB**®*fit* avec les pieds mouillés

⚠ Ne pas avaler les piles. Veuillez stocker l'appareil ainsi que les piles à un endroit que les enfants ne peuvent pas atteindre. Ne cas d'avalement des piles, veuillez consulter immédiatement un médecin

⚠ Gardez les enfants loin des matériaux d'emballages – risque d'asphyxie

⚠ Ne pas recharger les piles. Ne pas les mettre en morceaux. Ne pas les jeter dans le feu. Ne pas les court-circuiter.

VI. Configuration et utilisation des fonctions

Remplacement des piles

- Veuillez ouvrir le couvercle du boîtier situé à l'arrière de l'appareil
- Insérez 4 piles AAA (1,5 V). Veuillez faire attention aux polarités.
- Fermez le boîtier à piles situé derrière l'appareil

Note: Dans le cas où le pèse-personne ne fonctionne pas, merci de retirer les piles avant de les réinsérer

⚠ Votre pèse-personne **smartLAB***Fit* a un symbole indiquant que les piles doivent être changées. Dans le cas où les piles sont presque vides, le symbole''Low''sera affiché à l'écran. L'appareil fonctionnera encore 4 secondes, vous devrez donc changer les piles.

⚠ Veuillez retirer les piles si vous n'utilisez pas le pèse-personne durant une période d'un mois ou plus. Vous éviterez ainsi que les piles se déchargent pour rien.

Le pèse-personne ainsi que les piles doivent être jetés correctement en fonction des réglementations.

Commencez l'utilisation - "pesage rapide"

- Utilisez le pèse-personne **smartLAB**® *fit* pour mesurer votre poids. Ne bougez pas, et gardez vos deux jambes bien tendues. Le pèse-personne s'allume automatiquement quand vous montez dessus. Il s'éteindre automatiquement quand vous descendrez.

Mise en place des données d'utilisateur

- Afin de mesurer la masse adipeuse et les autres paramètres, vous devez d'abord enregistrer vos données d'utilisateurs individuels. Vous pouvez stocker jusqu'à 8 profils utilisateur et ainsi se rappeler les données mesurées

Veuillez appuyer sur "SET" (sur le côté de votre balance) pour créer un nouveau profil d'utilisateur.

Profile d'utilisateur :

L'écran affiche maintenant plusieurs préréglages rétroéclairés. Le symbole "P1" apparaît sur l'écran (en bas, à gauche) pour le profil utilisateur 1 (voir image 1). Vous pouvez confirmer votre choix en appuyant sur "SET" ou vous pouvez créer un nouveau profil utilisateur en augmentant le nombre (flèches sur le côté de l'échelle).

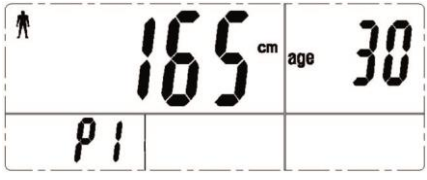


Image. 1

Genre:

Appuyez sur "SET" pour confirmer votre choix et ensuite choisissez votre sexe. L'écran affiche le symbole pour un homme. Si vous voulez changer le sexe vous pouvez utiliser l'une des touches fléchées jusqu'à ce que vous puissiez voir le symbole d'une femme. Appuyez sur "SET" pour confirmer votre choix.

Taille:

Veuillez insérer la hauteur de votre corps en utilisant les touches fléchées. Vous pouvez sélectionner un taille entre 100 cm jusqu'à 250 cm. Lorsque vous continuez à appuyer sur les boutons les valeurs indiquées défilent plus vite. Veuillez confirmer votre taille en appuyant sur la touche "SET".

Âge:

L'écran affiche votre âge. Veuillez utiliser à nouveau les touches fléchées pour insérer votre âge et confirmez en appuyant sur "SET".

Indice d'activité:

Suite à ça, le symbole pour le choix de l'indice d'activité apparaît à gauche (image 2)

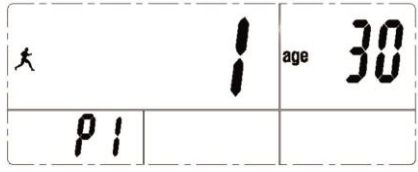


Image. 2

La valeur définit un certain degré d'activité qui est important pour une analyse à moyen ou long terme. Vous pouvez choisir entre 4 degrés d'activité pour chaque profil en utilisant les touches fléchées. Veuillez confirmer votre choix en appuyant sur "SET".

Définition des différents degrés d'activité:

- Degré 1: aucune activité physique
- Degré 2: faible activité physique, telle que des balades, des travaux dans le jardin, un peu de gymnastique
- Degré 3: niveau d'exercice physique moyen (30 minutes d'exercice physique à partir de 2 jusqu'à 4 fois par semaine minimum)
- Degré 4: activité physique élevée (30 minutes d'exercice physique à partir de 4 jusqu'à 6 fois par semaine minimum)

Après avoir terminé la mise en place de vos données le symbole "0,0" apparaît sur l'affichage. Le pèse-personne est prêt à démarrer la pesée.

Pesée

Après avoir déterminé tous les profils d'utilisateur et paramétré les poids, la masse adipeuse et les autres valeurs peuvent être déterminées.

- Veuillez appuyer sur "SET" et choisissez votre profil d'utilisateur en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur "SET"
- La pesée démarre automatiquement après quelques secondes. Tout d'abord votre pèse-personne smartLAB®fit détecte le poids du corps (segment d'affichage de gauche). Après ça, les mesures des autres paramètres vont débuter. Vous pouvez voir trois cercles sur les segments d'affichage concernés (veuillez vous référer au chapitre affichage & fonctions dans ce manuel). Le pèse-personne détectera les autres paramètres - teneur en eau, le contenu de muscles et de la masse osseuse (voir image 3).

Image. 3

- Enfin toutes les valeurs seront affichées (voir image 4). Après quelques secondes, l'indication de la variation de poids, l'indication de la consommation de calories (voir photo 5), puis l'indication de l'activité (en kcal) seront affichées. En outre, l'indice d'activité est indiqué par le symbole «indice d'activité» (voir image 6). A la fin de vos analyses avec le pèse-personne smartLAB®fit, il affichera le diagnostic de nouveau dans les paramètres de votre profil utilisateur qui seront les données de base pour vos valeurs mesurées.

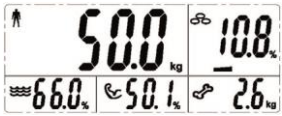


Image. 4

Image. 5

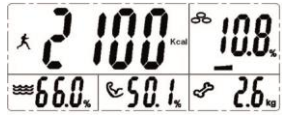


Image. 6

Analyse des résultats

Les valeurs suivantes vous aident à interpréter les valeurs mesurées par votre pèse-personne smartLAB®fit. Ces valeurs sont seulement une approximation, pour plus de détails, consultez votre médecin.

Masse adipeuse:

Les valeurs suivantes sont des valeurs génériques concernant votre masse adipeuse. Veuillez contacter votre médecin pour plus d'informations.

Âge	*Femme*				*Homme*			
	Maigreur	*Corpulence normale*	*Surpoids*	*Obésité*	*Maigreur*	*Corpulence normale*	*Surpoids*	*Obésité*
10 - 12	*< 12*	*12 - 22*	*22 - 30*	*> 30*	*< 8*	*8 - 18*	*18 - 24*	*> 24*
13 - 18	*< 15*	*15 - 25*	*25 - 33*	*> 33*	*< 8*	*8 - 18*	*18 - 24*	*> 24*
19 - 30	*< 20*	*20 - 29*	*29 - 36*	*> 36*	*< 8*	*8 - 18*	*18 - 24*	*> 24*
31 - 40	*< 22*	*22 - 31*	*31 - 38*	*> 38*	*< 11*	*11 - 20*	*20 - 26*	*> 26*
41 - 50	*< 24*	*24 - 33*	*33 - 40*	*> 40*	*< 13*	*13 - 22*	*22 - 28*	*> 28*

51 - 60	*< 26*	*26 - 35*	*35 - 42*	*> 42*	*< 15*	*15 - 24*	*24 - 30*	*> 30*
60+	*< 28*	*28 - 37*	*37 - 47*	*> 47*	*< 17*	*17 - 25*	*26 - 34*	*> 34*

Note: Les athlètes ont souvent des valeurs inférieures à celles du tableau ci-dessus. Les valeurs peuvent dépendre en fonction du sport, de l'intensité de l'exercice et de la condition physique. Veuillez noter que de très faibles résultats peuvent être une indication de danger pour la santé.

Volume d'eau de votre corps:

Le volume d'eau à l'intérieur de votre corps est généralement dans les moyennes suivantes (seules des données basiques sont indiquées):

Âge	*Femme*	*Homme*
10 - 12	*> 60*	*> 64*
13 - 18	*> 58.5*	*> 63.5*
19 - 30	*> 56*	*> 62.5*
31 - 40	*> 53*	*> 61*
41 - 50	*> 52*	*> 60*
51 - 60	*> 51*	*> 59*
60+	*> 50*	*> 58*

Note: La masse adipose dépend de votre niveau d'eau. Pour cette raison, la teneur en eau dans le cas d'un niveau élevé de masse adipeuse peut être inférieure aux valeurs de base ci-dessus. En ce qui concerne les athlètes les valeurs peuvent être plus élevées que les valeurs basiques en raison de la faible masse adipeuse.

Composition musculaire:

La composition des muscles reste habituellement dans les niveaux suivants (niveau de base indiqué):

Âge	*Femme*	*Homme*
10 - 99	*> 34*	*> 40*

Masse osseuse:

Nos os ainsi que tout notre corps sont soumis au processus de vieillissement et donc à toutes ses conséquences. Au cours de l'enfance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son maximum à l'âge de 30-40. Puis, la masse osseuse diminue. Vous pouvez contrer le processus de vieillissement par une alimentation saine (ex. calcium et de vitamine D) et par de l'exercice physique continu. En plus de cela vous pouvez prendre soin de vos os avec des exercices de musculation.

⚠ La masse osseuse et la densité osseuse sont deux choses différentes, à ne pas confondre. Celle-ci ne peut être mesurée que par un examen médical (par exemple une tomodensitométrie, échographie). Pour cette raison, le pèse-personne ne peut pas être utilisé pour identifier des modifications osseuses.

La masse osseuse peut difficilement être modifiée, mais change en fonction de facteurs comme le poids, la hauteur du corps, l'âge ou le sexe.

	Femme			*Homme*		
Poids	*< 45 kg*	*45 - 60 kg*	*> 60 kg*	*< 60 kg*	*60 - 75 kg*	*> 75 kg*
Masse osseuse	*1,8 kg*	*2,2 kg*	*2,5 kg*	*2,5 kg*	*2,9 kg*	*3,2 kg*

Taux de métabolisme de base (BMR):

Le BMR désigne la quantité d'énergie qu'un corps a besoin pour ses fonctions vitales de base lorsqu'il est dans un état de calme absolu (par exemple quand vous restez au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend principalement de facteurs tels que le poids, la taille et de l'âge. Cette valeur est affichée sur votre pèse-personne analyseur smartLAB®fit. L'unité est le kcal / jour. Le calcul est basé sur la formule de Harris-Benoît.

Ce montant est la quantité d'énergie que votre corps a besoin au moins pour ses besoins vitaux en 24 heures. Si votre corps reçoit moins d'énergie pour un temps plus long, cela peut affecter votre bonne santé.

Taux métabolique d'activité (AMR):
Le taux métabolique d'activité désigne la quantité d'énergie que le corps a besoin quotidiennement dans un état actif. La consommation d'énergie augmente avec une augmentation de l'exercice physique. Votre pèse-personne smartLAB®fit dispose de 4 indices d'activité différents (voir chapitre «Profil d'utilisateur") pour déterminer le degré d'activité approprié.

Pour maintenir votre poids, vous devez manger et boire autant qu'avant, mais si votre activité physique augmente, alors vos besoins aussi. Dans le cas où le corps reçoit plus d'énergie que l'AMR requit, le corps est incapable d'utiliser cette énergie - elle sera stockée dans le corps et vous prendrez du poids.

Le temps est un facteur important:
Veuillez noter que seul l'effort à long terme compte. Les changements à court terme de votre poids en quelques jours sont tout à fait normaux et sont souvent dues à des changements de la teneur en eau. Seuls des changements à moyen terme ou à long terme peuvent vraiment impacter votre poids. Au cas où votre poids diminue sur une courte durée mais que votre masse adipeuse augmente ou reste le même, ce peut être dû à cause d'une perte d'eau (comme avec un sauna par exemple). Si votre poids augmente à moyen terme mais que votre masse adipeuse diminue ou reste la même c'est que vous avez peut être produit de la masse musculaire.

Note: La masse adipeuse, la teneur en eau ou la masse musculaire ne peuvent être ajoutées parce que le muscle contient également des composants de l'eau.

VII. Divers

Entretien

- Nettoyez régulièrement votre appareil avec un chiffon doux et humide. Épongez l'appareil avec un tissu doux et sec. N'utilisez pas de produits chimiques doux et humides. Ne mettez pas l'appareil sous l'eau.

- Protégez l'appareil des impacts, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques ou des changements de température. Ne pas entreposer à proximité d'une source de chaleur, telle qu'un four, un chauffage ou autre.

- NE JAMAIS essayer de réparer le pèse-personne par vous-même. Dans ce cas-là, la garantie ne sera plus valide. Seuls le fabricant ou un opérateur agréé sont autorisés à réparer l'appareil. Veuillez vérifier le niveau des piles avant tout essai de réparation.

- Le pèse-personne **smartLAB®***fit* est en accord avec les directives 89/336. N'hésitez pas à contacter le service client pour plus d'informations.

Les déchets électriques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Veuillez recycler de la façon adaptée. Vérifiez auprès des autorités compétentes 2002/96/EC – WEEE.

Garantie

Les produits HMM GmbH ont besoin de vous pour répondre aux exigences de haute qualité. Pour cette raison, HMM Diagnostics GmbH offre une garantie de 2 ans pour l'achat de ce produit smartLAB®. Vous pouvez même prolonger la garantie de 3 à 5 ans sans rémunération supplémentaire lorsque vous inscrivez votre produit. Vous pouvez vous inscrire en ligne sur le site Web suivant: www.hmm.info/en/registration.

Les pièces usées, les piles etc sont exclues de la garantie.

Manufacturer:

HMM Diagnostics GmbH
Friedrichstr. 89
D-69221 Dossenheim, Allemagne

mail: info@hmm.info
www.hmm.info

Weitere Informationen zu den smartLAB® Produkten / More information on our smartLAB® products:

www.smartlab.org